

健康 & すくすく

今日から始める熱中症予防

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもることによって起こります。国内での熱中症による死者数は近年 1000 人を超える年が続いていますので、熱中症予防対策を適切に行い気温の高い日が続くこれからの時期に備えましょう。

●問い合わせ 市保健センター
☎② 1190

高齢者は特に注意が必要です

○熱中症による死亡者の約 8 割が高齢者

高齢者は体内の水分量が加齢とともに減少し脱水状態になりやすい・のどの渇きや暑さを感じにくいなどの特徴があり、熱中症にかかりやすく重症化しやすいため注意しましょう。

○高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

夏季の高齢者の居室は、若年者と比べて室温、湿度ともに高くなりがちです。冷房を適切に使い、適切な室温を保ちましょう。



熱中症予防のポイント



暑さを避けましょう

暑い日や日中の外出はできるだけ控えましょう。

- ▼外出をするときは日傘や帽子、携帯用扇風機を活用し、日陰でこまめに休憩をとりましょう。
- ▼白や淡い色の服装を選び、通気性のよいものを着用しましょう。



適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスクの着用は熱中症の危険性が高まります。

- ▼屋外で人と十分な距離 (2 メートル以上) を確保できる場合にはマスクを外しましょう。
- ▼マスクの着用中は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。



こまめに水分補給をしましょう

目安：1日1.2L(コップ約6杯)

水分摂取を抑えると脱水症状になりやすく、熱中症にかかりやすくなります。

- ▼のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。
- ▼激しい運動や作業など、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



室温は 28℃程度に保ちましょう

暑い室内は熱中症の危険性が高まります。

- ▼感染症予防のため、冷房時でも 1 ～ 2 時間ごとに換気を行いましょう。
- ▼換気時は室内温度が高くなるため、室温が 28℃を超えないようエアコンの設定温度を調整しましょう。

心配ごと相談(無料・市民対象)

- 日 8月2日(火) 9:30～12:00
- 場 市総合福祉センター 2 階会議室
- 内 家族、健康、福祉、医療などの悩みごと相談
- 問 市社会福祉協議会 ☎② 3800

モーニングスロージョギング(要申込)

- 日 8月20日(土) 8:00～9:00
- 定 30 人
- 料 300 円
- 講師 みしまたかお 三島孝雄さん

- 持 運動できる服装、ドリンク
- 場 アデリーホシパーク多目的グラウンド
- 申 問 アデリーホシパーク (柳井ウェルネスパーク) ☎④ 0025

8月の健康相談(要予約)

- 健康相談の日(祝は除く)
- 日 毎週(月)(火)(金) 9:00～11:30
- 乳幼児健康相談・栄養相談
- 日 8月10日(水) 9:30～10:30
- 場 いずれも市保健センター
- 申 問 前日までに予約してください。
- 市保健センター ☎② 1190

体力測定会(無料・要申込)

- エアロバイクで体力を測定し、体組成測定も実施します。
- ※ 81 歳以上の人は体組成測定のみ。
- 日 8月20日(土) ① 13:00- ② 14:30- ③ 16:00- ④ 17:30-
- 場 アクアヒルやない
- 対 医師に運動制限を受けていない人
- 定 各回 2 人まで
- 申 問 アクアヒルやない
- ☎④ 0025



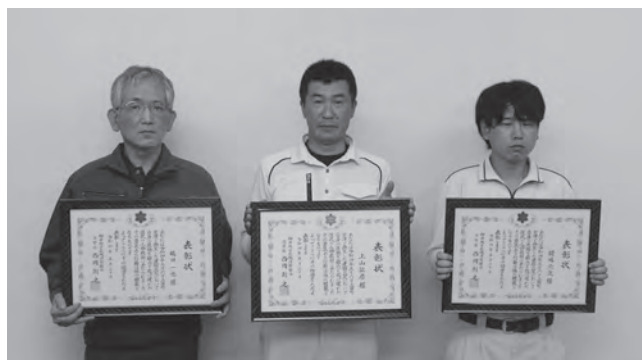
まちの出来事

5/27 大畠小学校読み語りの会 山口県子ども読書活動団体表彰を受賞

大畠小の子どもたちに本の読み語りをを行う大畠小学校読み語りの会(木原直子会長)が、県教育委員会の県子ども読書活動団体表彰を受賞し、市長に報告しました。この表彰は子どもの読書活動の推進に顕著な功績のあった団体に贈られるもので、同会は旧遠崎小での結成から22年の長きにわたる読み語り活動が評価されました。木原会長は「歴史ある団体として身の引き締まる思い。この受賞を励みにこれからも頑張っていきたい」と話しました。



▲受賞報告を行った読み語りの会の皆さん。前列左から村上英美代さん、木原さん、山本美智子さん



5/30 柳井地区広域消防組合から表彰状

市内在住の上山征彦さん(写真中央)と提嶋元気さん(写真右)に、柳井地区広域消防組合(西岡剛之消防長)から表彰状が贈呈されました。この表彰は5月6日に上関町の建物で火災が発生した際、現場付近で業務に従事していた2人が、居合わせた上関町在住の鶴田一也さん(写真左)と協力して逃げ遅れた高齢女性を救助したことに對して行われたものです。上山さんと提嶋さんはともに「無我夢中で行動した。助けることができて良かった」と話しました。

6/5 柳井市をきれいにする実践活動の日

市、市快適環境づくり推進協議会、「小さな親切」運動柳井支部による「柳井市をきれいにする実践活動の日ー2022日本列島クリーン大作戦ー」が開催され、市内各所で清掃活動が行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となったこの日は、自治会や市民団体、学校などから約2,500人が参加し、自分たちのまちをきれいにしました。



6/23～29 ファームステイ研修

明治大学農学部 of 学生10人が市内3カ所の農家にファームステイし、農業研修を行いました。学生らは田植えや花の鉢上げ、アスパラガスの収穫などを体験し、学生の1人は「農家の方の生き生



きと働く姿が印象に残った。田植えにはGPS付きの機械が導入されており驚いた。座学では学べない経験ができて良かった」と感想を話しました。

庶民が生き残るためにとった工夫

市教育委員会 社会教育指導員 松島幸夫

柳井市の余田は古文書に「与田保」と記されており、かつては国衙領であったことを前回紹介しました。公文職が庶民を厳しく管理し、租米を取り上げ、労役を課しました。命令に従わない者がいると、刀や槍を振りかざして捕らえ、厳罰に処しました。取り上げた租米は都に送られ、都の大極殿や大寺院の建造費として使われました。都の文化が華やかであればあるほど、地方の民衆は貧窮の極みに陥ったのです。民衆に関する古代の史料は極めて乏しいのですが、わずかな史料から針の穴を覗くような作業



▲都の大極殿

をしてみましょう。

柳井市の北隣に位置する玖珂郷の古代の戸籍簿が滋賀県の石山寺に保管されています。それによると1戸あたりの平均人数は約25人で、現代人にとっては想像を絶する大家族であったことが分かります。また戸籍簿には秦や物部などの苗字もあり、大陸や畿内からの流入者が混ざっていたようです。ただし地方の民は苗字になじ

みがないため、有名であった苗字を真似た可能性があります。

さて、戸籍簿の記載によって男女比と年齢構成を見ると、極端な偏りが見られます。女性の割合が全体の73%を占め、また短命な時代にもかかわらず65歳以上の老人の割合が35%を占めています。実際にはそのようなことはあり得ません。明らかに虚偽記載です。なぜそのような嘘の記載を行ったのでしょうか。朝廷は戸籍簿の記載に応じて壮年男子に口分田を貸与して租米を徴収しました。一方、女性と老人には口分田を貸与せず、租米を徴収しませんでした。そのため租米徴収から逃れたい庶民は、年齢や性別をごまかしたのです。虚偽と分かっているが庶民の申告のままに記載した裏には、戸籍調査に携わった役人の善意が窺えます。飢えた民衆の姿を見て心を痛めた役人が処分を覚悟で行った事務処理で、民衆の知恵と地方役人の勇気を垣間見ることができます。

●問い合わせ

文化財室 ☎2111 内線 332

休日夜間応急診療所 ☎29001

受付は診療終了時間の30分前まで／土曜日休診

■休日昼間：9:00～12:00, 13:00～17:00

■平日夜間：19:00～22:00

救急医療電話相談

こども(15歳未満)の相談 19:00～翌朝8:00

☎#8000 (つながらないとき／☎083-921-2755)

おとな(15歳以上)の相談 24時間365日対応

☎#7119 (つながらないとき／☎083-921-7119)

※緊急・重症の場合は迷わず119番に通報してください。

水道修理連絡先 ☎090-9505-1140

市指定水道工事協同組合加盟業者

(有)笹木設備、トオル電気(株)、日昭住設(株)、ベルダ(株)、(株)一山電業

8月のけんけつ(400ml限定)

○日程

7日(日) ゆめタウン柳井 9:30～12:00
13:15～15:30

●問い合わせ 市保健センター

☎231190



市の人口

6/30
現在

30,349人

(前月比11人増)

男性 14,162人

女性 16,187人

15,410世帯

増 転入 90人

出生 10人

その他 0人

減 転出 54人

死亡 35人

その他 0人

しらかべ ポリスニュース

柳井警察署 ☎③0110



警察官採用(A)試験(第2回) 警察官採用(B)試験を実施します

○警察官採用 (A) 試験(第2回)

▼受験資格 平成元年4月2日以降に生まれ、四年制以上の大学を卒業または令和5年3月31日までに卒業見込みの人

○警察官採用 (B) 試験

▼受験資格 平成元年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、警察官(A)以外の学歴の人
※大学に在籍している人を除く

◆共通事項

○申込方法 原則、電子申請のみ

※県人事委員会事務局ホームページより申し込んでください。



○申込受付期間 7月8日(金)～8月16日(火)

○第1次試験日 9月18日(日)

○第2次試験日 10月22日(出)～11月22日(火)

○注意事項

警察官A(第1回)試験受験者は、A(第2回)試験への申し込みはできません。詳しくは県人事委員会事務局ホームページを確認してください。

●問い合わせ 柳井警察署

☎③0110(警務課)



柳井警察署オリジナルキャラクター▶
「あらこめ君」

表紙の説明

3年ぶりに開催予定の柳井金魚ちょうちん祭りに向けて、祭りを彩る金魚ちょうちんの製作が最盛期を迎えています。製作する(公社)柳井広域シルバー人材センター金魚班の皆さんはひたむきに作業に取り組んでいました。



新刊情報 図書館だより

柳井図書館 ☎②0628 / 大畠図書館 ☎④52226

■休館日：毎週月曜日

柳井図書館／祝日の翌日、7月31日(日)

大畠図書館／祝日

新刊図書の一部をご紹介します。

このほかは柳井市立図書館ホームページをご覧ください。

■一般書(柳井図書館)

なかじま 中島みゆき詩集	なかじま 中島みゆき
怪奇小説集	えんどう 遠藤 周作
奇跡集	おの のでら 小野寺史宜
空をこえて七星のかなた	かのう 加納 朋子
戴天	あさくろ 千葉ともこ
宙ごはん	まちだ そのこ
よみぐすり	さかぐち 坂口 恭平
南蛮の絆	おおむら ゆき 大村友貴美
俺ではない炎上	あさぐろ 浅倉 秋成
日本の合戦解剖図鑑	ほんごう 本郷 和人
昭和芸能事件史	ふただ 二田一比古
人生が変わる紙片づけ!	いしざか 石坂 京子

■一般書(大畠図書館)

ゴールドサンセット	しろお 白尾 悠
生者のポエトリー	いらい 岩井 圭也
群狼の海域	はま 濱 嘉之
退き口	うえだ 上田 秀人
人生はごちそう	たむら 田村セツコ

■児童書(柳井図書館)

へびながすぎる・・・ ふくながじゅんぺい
かえるのほんや・・・ やぎたみこ
世界の市場・・・ アンナ・デスニツカヤ
ゾロリクエスト・・・ 原 ゆたか
あそび室の日曜日・・・ 村上しいこ
※雑誌スポンサー(企業・個人)を募集しています。

編集後記

先日、市観光協会主催のウォーキングイベントに参加しました。白壁の町並みから新庄、土穂石川沿い約10kmの道すがら、橋や石碑などについての解説があり、昔の柳井に思いを馳せる貴重な時間となりました。(と)



新庄小児童が田植えを体験

6月6日、新庄小5年生が学校応援団の指導のもと田植えを体験しました。新庄小では5年生の総合的な学習の中で米作りを学んでおり、この体験はその一環として行われたものです。児童たちは元気いっぱいに田植えに取り組んでいました。今後、稲刈りや稲こぎなど年間を通して米作りを学習していきます。



オリジナル金魚ちょうちん・金魚ちょうちんの絵手紙を製作



▲絵手紙の製作
(ルンビニ第二保育園)

金魚ちょうちん祭りを前に、6月から7月にかけて、市内7校の小学校の児童が色とりどりのオリジナル金魚ちょうちんを、市内10園



▲オリジナル金魚ちょうちんの製作
(柳北小学校)

の保育園・幼稚園の園児が金魚ちょうちんをモチーフにした絵手紙を、それぞれ製作しました。子どもたちは熱心に製作に取り組んでいました。



フラワーランドで
奮闘中

地域おこし協力隊 内村隊員コラム

うっちーのやない散歩



▲ほのぼの
コラムも
更新中！

地域おこし協力隊の内村友美です。気温が上がり、かき氷が美味しい季節になりました。季節の移り変わりは柳井の豊かな山々を鮮やかな新緑から深く濃い緑に変えていますが、普段忙しく生活をしているとそうした周囲の変化に気付かないことがあります。植物に囲まれたやまぐちフラワーランドで活動している私も変化に気付かないことがたくさんありますが、「緑が濃くなったね」「空がきれいだね」という周りの人たちの言葉をきっかけに変化に気付くことがあります。そんな何気ない会話から普段見ている景

色がいつもより美しく見えます。ほんの少しの言葉が誰かの生活に彩りを添えることもあるのです。私も植物を通して彩りのおすそ分けができるような存在になればと思っています。



「音訳しらかべの会」の皆さんによる「声の広報(音訳版広報)」を市ホームページに掲載しています。